

PUESTO DE TRABAJO: LIDER DE FIBRA



A. Análisis de brazo, antebrazo y muñeca

The diagram shows four levels of shoulder extension, numbered 1 to 4, with corresponding angle ranges and a score:

- Level 1:** -20° a 20°
- Level 2:** 20° a 45°
- Level 3:** 45° a 90°
- Level 4:** > 90°

Below the levels, it states: **>20° extensión**

On the right, it shows the effect of arm position on the score:

- If the shoulder is elevated: **+1**
- If the arm is abducted (away from the body): **+1**
- If the arm is supported or held: **-1**

A large number **4** is shown in a box at the bottom right.

Diagram illustrating the range of motion for the arm and forearm. The left side shows a side view of a person with the arm extended forward. The right side shows a top-down view of the arm and forearm. The range of motion for the arm is labeled as 0° to 100°, with a yellow box containing '1' and '2'. The range of motion for the forearm is labeled as 60° to 100°, with a yellow box containing '1' and '2'. The range of motion for the forearm is also labeled as 0° to 60°, with a yellow box containing '2'. The range of motion for the forearm is also labeled as 0° to 60°, with a yellow box containing '2'. The range of motion for the forearm is also labeled as 0° to 60°, with a yellow box containing '2'.

Diagrama de la muñeca y mano que muestra los grados de flexión y extensión. Se muestran tres posiciones principales:

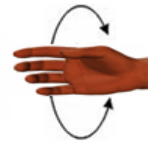
- 1** Posición neutra (0°).
- 2** Flexión/Extensión (0°-15°).
- 3** Flexión/Extensión (>15°).

Si la muñeca está desviada radial o cubitalmente, se debe sumar +1 punto.

Puntuación giro de muñeca:

Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**

Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**



1

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**

Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**

entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**

entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**

más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas : **3**

0

B. Análisis de cuello, tronco y pierna

Puntuación del cuello:

0° a 10° **1**

10° a 20° **2**

>20° **3**

en extensión **4**

+1
+1

cuello rotado
inclinación lateral

3

Puntuación del tronco:

De pie tronco recto o sentado bien apoyado **1**

0° a 20° **2**

20° **3**

20° a 60° **4**

>60° **4**

+1
+1

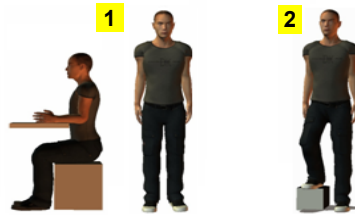
Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

3

Puntuación de las piernas:

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**

Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**



1

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**

Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**

entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**

entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**

más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas : **3**

0

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ⁽¹⁻⁶⁾ :	4
Puntuación del antebrazo ⁽¹⁻³⁾ :	2
Puntuación de la muñeca ⁽¹⁻⁴⁾ :	2
Puntuación giro de muñeca ⁽¹⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ⁽⁰⁻¹⁾ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ⁽⁰⁻³⁾ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ⁽¹⁻⁶⁾ :	3
Puntuación del tronco ⁽¹⁻⁶⁾ :	3
Puntuación de piernas ⁽¹⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ⁽⁰⁻¹⁾ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ⁽⁰⁻³⁾ :	0

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ⁽¹⁻⁷⁾: 6

Nivel de riesgo ⁽¹⁻⁴⁾: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.